

# WALDGenuss: Quark mit Wald- und Wiesenkräutern

Lecker zu gekochten oder gebackenen Kartoffeln, Gemüsesticks oder auch auf's Brot: Selbst gemachter Kräuterquark schmeckt immer – vor allem mit selbst gesammelten Wald- und Wiesenkräutern!

Und hier eine ganz einfache Zubereitung:

## Zutaten:

250 g	Quark
2-3 EL	Joghurt, Sahne oder Frischkäse
nach Bedarf	Kräutersalz, Pfeffer, ...
1 Handvoll	frische Wildkräuter



## mögliche Blüten:

Gänseblümchen  
Schlüsselblume  
Salbei

## mögliche Blätter:

junge Blätter des Löwenzahns  
Wilder Majoran  
Salbei  
Brennnessel  
Giersch  
Knoblauchsrauke  
Spitzwegerich  
Vogelmiere  
Pimpinelle  
Wilde Malve



evtl. kleingehackte Bucheckern

## Zu beachten:

Kräuter und Blüten nicht direkt an der Straße, an Wegen mit Hundespaziergängern oder auf stark gedüngten Wiesen sammeln!

### **Schritt 1:**

Den Quark mit Joghurt, Sahne oder Frischkäse und Gewürzen (Kräutersalz, Pfeffer, ...) glattrühren.

### **Schritt 2:**

Alle gesammelten Kräuter kurz unter fließendem Wasser abspülen, um groben Schmutz zu entfernen. Anschließend trocken schütteln.

### **Schritt 3:**

Die Kräuter fein hacken und unter den Quark heben.

Und nun heißt es einfach: **Auf die Kräuter fertig los!**